

SEAGREENS®

L'uso delle alghe nell'alimentazione è molto antico e risale probabilmente alla preistoria. Nei tempi passati venivano utilizzate in diversi paesi europei come nutrimento soprattutto nei periodi di carestia.

Si narra che gli Indiani d'America affrontassero lunghi viaggi per arrivare fino alla costa più vicina e raccoglierne; alcune tribù le seccavano e, dopo averle sminuzzate, le utilizzavano come sale nella loro cucina.

Similmente si comportavano i montanari delle Ande che in tal modo riuscirono a rifornirsi dello iodio necessario a prevenire la formazione del gozzo, a differenza degli Svizzeri i quali, per ovviare a tale problema, dovettero attendere che fosse scoperto e isolato tale elemento minerale.

Anche in Oriente la tradizione di mangiare alghe è antichissima e soprattutto in Cina e in Giappone vengono preparate con esse svariate pietanze, alcune delle quali raffinatissime e assai prelibate.

Le alghe non vengono utilizzate solo per l'alimentazione umana diretta, ma anche come mangime per gli animali e nella fertilizzazione organica dei terreni.

Confermando antiche intuizioni e tradizioni alimentari di ogni parte del mondo, la scienza moderna ha indicato nelle alghe una delle più valide fonti alternative di cibo per l'umanità del futuro.

Le alghe infatti vivono in un ambiente ricchissimo di sali minerali, che assorbono dall'acqua marina e possono cedere agli organismi animali superiori. Contengono anche delle proteine molto simili a quelle delle specie vegetali terrestri più elevate, enzimi e considerevoli quantità di tutte le vitamine conosciute.

Sappiamo che oggi, a causa dello sfruttamento intensivo dei terreni e delle manipolazioni industriali, il valore nutrizionale degli alimenti è in forte declino. Un'analisi annuale di 72 alimenti tra il 1940 e il 2002 mostra una perdita media del 19% di magnesio, 29% calcio, 37% di ferro, e il 62% di rame.¹

Ciò indebolisce il corpo, riduce le difese immunitarie e apre la strada a molte malattie tipiche del mondo contemporaneo. Le alghe possono compensare, con la loro ricchezza di nutrienti essenziali, le carenze di diete povere di principi vitali. Senza di questi abbiamo solo calorie "vuote" che scompensano il metabolismo e alterano le fisiologie.

Ma il valore biologico e nutrizionale delle alghe non si limita al loro contenuto di proteine, vitamine, e sali minerali. Secondo ricerche condotte in alcune università giapponesi e americane, uno dei costituenti principali dei vari tipi di alghe, è l'acido alginico, presente in grande quantità soprattutto nelle alghe brune, il quale non viene scomposto durante il processo digestivo. Esso ha la proprietà di legarsi con i metalli pesanti (arsenico, piombo, mercurio) e con gli elementi radioattivi (radio, stronzio, cobalto...) eventualmente assorbiti dal nostro organismo, mutandoli in sali insolubili che vengono poi facilmente eliminati dal nostro corpo.²

Un consumo abituale di alghe può aiutare perciò a conservare uno stato di buona salute anche in un ambiente inquinato.

L'*Ascophyllum nodosum*, un alga bruna dei mari del Nord, si distingue per avere il profilo nutrizionale al contempo più ampio e più bilanciato tra tutte le specie marine edibili. Cresce spontanea al largo delle isole Ebridi in Scozia e viene raccolta facendo attenzione a non intaccarne le radici in modo che possa continuare a crescere. È quindi anche un prodotto sostenibile.

Seagreens® è il marchio di qualità che contraddistingue l'alga certificata biologica ed esente da qualsiasi tipo di contaminante. Garantisce inoltre l'essiccazione rapida e a bassa temperatura entro poche ore dalla raccolta in modo da preservare la vitalità degli enzimi e dei nutrienti più delicati.

È un cibo completo che fornisce uno spettro di minerali, vitamine e oligoelementi molto più ampio rispetto ai comuni integratori e in una forma altamente biodisponibile.

Seagreens® può essere assunta da tutti, incluse le gestanti. È adatta per migliorare la nutrizione di bambini, adulti e anziani e non interferisce con nessun farmaco o altro supplemento alimentare.



Contiene quantità minime di iodio, utili per stimolare il metabolismo basale e sostenere l'attività della tiroide senza iperstimolarla, ed essendo povera di sodio, può essere utilizzata anche come sostituto del sale per prevenire l'ipertensione o nei casi in cui si richieda di ridurre la quantità.

Elenchiamo alcuni dei principali benefici derivanti dalla sua assunzione:

- migliora l'assimilazione dei nutrienti anche dagli altri alimenti
- sostiene l'immunità naturale e favorisce il controllo naturale del peso
- aiuta a liberare l'organismo da tossine e metalli pesanti
- ha un effetto alcalinizzante importante per mantenersi in buona salute
- regola la funzione tiroidea

PROFILO NUTRIZIONALE (quantità per 1 g)

Proteine: 75mg

Carboidrati / Fibre: 600mg (di cui i polisaccaridi non amidacei: Algina, Fucosio, Fucoidano, Mannitolo, Metilpentosani, Laminarina, Acido Mannuronico 270mg)

Vitamine: A (carotenoidi antiossidanti: betacarotene, fucoxantina and violaxantina) 178µg, gruppo B (inclusi Acido Folico, Tiamina, Riboflavina, Niacina, Acido Pantotenico, Piridossina, Colina e Cobalamina) 8.9µg, C (antiossidante) 1.25mg, D (Colecalciferolo) 0.01µg, E (antiossidante) 0.23mg, H (Biotina) 0.30µg and K (Menadione) 10µg

Minerali: Calcio 20mg, Cloro 35mg, Magnesio 7mg, Azoto 10.5mg, Fosforo 1.5mg, Potassio 25mg, Sodio 35mg, Zolfo 30mg

Oligoelementi: Antimonio tracce, Boro 0.06mg, Cobalto 5.4µg, Rame tracce, Fluoro 0.2mg, Germanio tracce, Oro tracce, Iodio 390µg, Iridio tracce, Ferro 575µg, Litio tracce, Manganese 0.03mg, Molibdeno 0.65µg, Platino tracce, Rubidio tracce, Selenio 0.15µg, Silicio 1mg, Argento tracce, Tellurio tracce, Titanio tracce, Vanadio 2.3µg e Zinco 0.13mg

Aminoacidi: Istidina tracce, Isoleucina 0.53mg, Leucina 5.3mg, Lisina 2.78mg, Metionina 0.68mg, Fenilalanina 0.83mg, Treonina 2.33mg, Triptofano tracce, Valina 2.63mg, Alanina 4.57mg, Arginina 11.17mg, Acido Aspartico 4.88mg, Cisteina 0.90mg, Acido Glutammico 5.18mg, Glicina 3.90mg, Prolina 3mg, Serina 2.25mg, Tirosina 1.05mg

Altro: Betaine, Acidi Grassi Essenziali, Clorofilla, Lipoproteine, Enzimi e composti vari non classificabili

Tipici Valori Nutrizionali (per 100g)

Proteine	7.5g
Carboidrati	55g
Zuccheri	5g
Grassi	4g
Saturi	2g
Fibre	5g
Sodio	3.5g
Umidità	12-15%
Calorie	309 kcal (1280 kJ)

1. *Mineral and trace element changes in Britain 1940 to 2002 including fruit and vegetables, meat and meat products, cheeses and dairy products*, research by D. E. Thomas, DC, MRNT (2007) based on McCance & Widdowson, *The Composition of Foods*, 6 Editions, pub. Royal Society of Chemistry and the Ministry of Agriculture, Fisheries and Food (MAFF)

2. Yukio Tanaka et. al., *Studies on Inhibition of Intestinal Absorption of Radio-Active Strontium*, Canadian Medical Association Journal 99:169-75